

コーチのワンポイントアドバイス

**自分に「ダメ出し」ばかりしている
あなた、それでは前に進めません**

新学年になり、初めての定期試験が終わりましたね。その結果を見て、ホッとしたり反省したりしている頃でしょうか。

それでは、こんな状況を想像してみてください。定期試験の結果どの教科も平均点はとれましたが、数学だけが平均点を大きく下回りました。先生に、「頑張ったな！」と言われたあなたは、どんな反応をしますか。

- ①はい、頑張りました。
②いや、数学が・・・

この問いに正解はありませんが、実際は多くの中学生が②を選びます。「いや、数学がこんなに悪いから。全然頑張っていない」と思うわけです。

大人の反応も同様で、平均点上だった教科については『当たり前』『で、数学をもっとやらない』となってしまう。

前に進むために大切な事は？

これを、コーチング的な視点で見てください。ついダメな教科にフォーカスしがちなのですが、自信を失うことなく、前に進むために大切なのは、まずは、自分のできているところを真っ直ぐに認めることなのです。

もちろん、平均点より上を目指したいし、数学を頑張らなきゃ、と思うでしょうが、自分で確かに頑張ってきたはずのところまで「全然ダメ」と否定しないでほしいのです。たとえ、それが『理想

の努力』には程遠かったとしても、平均点を取れたこと、そしてそのために、『ほんの小さな努力』をしていた自分を、きちんと認めてほしいのです。

自分をきちんと認める。 その積み重ねが「自信」につながる

それは、平均点で満足しろ、ということではありません。「少しはやったんだからよしとする」と開き直ることもありません。自分の「やれたこと」「できていること」を、他の誰でもない自分自身で認めていく、という小さな積み重ねが、のちに自分のことを信じられる『自信』というものに繋がっていくのです。

「そんなこと？」と思うなかれ。誰かに認めてもらいたくて、過剰な自己アピールを続ける残念な大人は、このちっぽけな積み重ねをして来なかった結果と言えるのかもしれないよ。

注：コーチングとはコミュニケーションを通して目標達成をサポート(援助)する技術のこと。企業や学校でも注目されています(編集部)

相原めぐみ
TCS認定シニアコーチ
MCS認定シニアササズティー
チャー



よみうり進学メディア
お問い合わせ
03-5561-1111
www.yomiuri.co.jp/learning

